

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814**

"РЕКОМЕНДОВАНО"
экспертным советом

Протокол № _____
" 5 " _____ 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 12 - 16 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Мельников Владимир Андреевич,
педагог дополнительного
образования

Педагог, реализующий программу:
Мельников Владимир Андреевич

МОСКВА, 2016 г.

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы.

По своему содержанию данная программа соответствует физкультурно-спортивной направленности, по целевой установке программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Актуальность, педагогическая целесообразность,

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Впервые термин волейбол (англ. volley Ball - «отбивать мяч на лету») предложил преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии.

Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, он существует в разных ипостасях: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук, (ногейбол), теннисбол.

Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать.

Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Цели и задачи

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

Воспитательные:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков

Развивающие:

- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей

Обучающие:

- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

Возрастные критерии занимающихся. *

Программа предназначена для подростков с 12 до 16 лет, прошедших обучение в группах начальной подготовки.

Сроки реализации, организация учебного процесса,

Программа работы секции волейбола рассчитана на 2 года. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Формы и режим занятия

Наиболее целесообразно проводить тренировки во второй половине дня, где умственная усталость сменяется физическим напряжением мышц.

Основной формой освоения программного материала является само **учебно-тренировочное занятие** длительностью **1 час два раза в неделю.**

Так же используют в практике следующие формы занятий :

- круговая тренировка
- тестирование
- эстафеты
- сдача контрольных нормативов -соревнования

Ожидаемые результаты. Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на

общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий Б секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Должны знать и уметь:

- основные движения.
- уметь делать разминку.
- уметь играть в парах.
- уметь подавать мяч в любые зоны.
- уметь принимать мяч.
- знать правила гигиены после занятий.

- уметь делать удары в прыжке.
- подавать мяч из разных точек.
- уметь переключаться из скоростных действий к медленным.
- бегать в равномерном темпе до 30 минут.

Критерии оценки результатов.

1 год обучения.

- «ПЯТЬ» Знает правила гигиены после занятий, умеет проводить разминку, бегаёт в равномерном темпе, делает приемы сверху и снизу, подает мяч в зоны, умеет делать нападающие удары в прыжке.
- «ЧЕТЫРЕ» Знает основные движения, бегаёт в равномерном темпе до 20 мин, делает приемы сверху, умеет делать 8 упражнений, подает мяч в три зоны.
- «ТРИ» Бегаёт в равномерном темпе до 15 мин, подает мяч в разные точки площадки, не знает приемов, не умеет подавать мяч.

2 год обучения .

- «ПЯТЬ» Подает мяч из разных точек, умеет переключаться из скоростных действий к медленным, бегаёт в равномерном темпе, знает обманные удары в нападении.

«ЧЕТЫРЕ» Бегаёт в равномерном темпе до 30 мин, знает основные движения, знает правила гигиены после кружка, подает мяч в одну точку.

- «ТРИ» Знает несколько основных движений, не знает приемы сверху и снизу, бегаёт в равномерном темпе до 20 мин, не умеет играть в парах (тесты приложение №1).

Формы подведения итогов реализации ДОП:

1. Сдача нормативов и тестов (в начале и в конце года):

- по физической подготовке;
- по технической подготовке.

2. Участие в районной, окружной и городской спартакиаде;

3. Участие в спартакиаде школ городского подчинения.

4. Индивидуальные тестирования.

2. Учебно-тематический план 1-й год обучения.

№	Название темы	Количество часов		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие. Физическая. культ и спорт.	1		1
2	История развития волейбола	1		1
3	Влияние физ. упр. на о-м чел.	1		1
4	Гигиена волейболиста.	1		1
5	Техническая подготовка.	2	8	10
6	Тактическая подготовка.	1	6	7
7	Правила игры в волейбол.	1		1
8	Общая физ. Подготовка.	1	17	18
9	Специальная физ. Подготовка.	1	16	17
10	Контрольные испытания.	1	2	3
11	Контрольные игры, судейская практика.		10	10
12	Соревнования.		2	2
13	Итого:	11	61	72

Учебно-тематический план 2- й год обучения.

№	Название темы			
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие. Физическая. культ и спорт.	1		1
2	История развития волейбола	1		1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1		1
4	Гигиена волейболиста.	1		1
5	Техническая подготовка.	1	10	11
6	Тактическая подготовка.	1	7	8
7	Правила игры в волейбол.	1		1
8	Общая физ. Подготовка.	1	17	18
9	Специальная физ. Подготовка.	1	11	12
10	Контрольные испытания.	1	2	3
11	Контрольные игры, судейская практика.		12	12
12	Соревнования.		3	3
13	Итого:	10	62	72

3.Содержание программы.

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3 .Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4.Гигиена волейболиста.

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5.Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6.Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и

индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара,
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. -

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования.
- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения.

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие

сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения.
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,

- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11.Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12.Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

4.Методическое обеспечение .

Техническое оснащение занятий.

Условия реализации программы.

Оборудование:

волейбольные мячи (30 штук), гимнастические скакалки (30 штук), набивные мячи (15 штук), гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, стойки, фишки, свистки, сетка для игры в волейбол (2 штуки), тренировочные щиты.

Дидактические материалы:

- плакаты;
- тесты;
- схемы
- иллюстрации ;
- журналы.....
- таблицы.

Необходимые материалы для выполнения программы - спортивная форма обувь для занятий, видеокассеты по волейболу.

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких

спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок: метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится как протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Список литературы

1. Основы волейбола./ сост. О. чехов. м.: физкультура и спорт, 1979.-168с.
2. Специальная физическая подготовка волейболистов. М.Р. Перльман.
изд.:физкультура и спорт.М., 1969.-133с.
3. Волейбол./ сост. В .А. Осколкова, М.С. Сунгуров. изд.: физкультура и спорт
М. ,1957.-191с.
4. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
5. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
6. Спортивные игры, (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
7. Правила игры в волейбол, (под ред. М. В. Петровой)М.Д1999- 30с.

Тесты для оценки уровня общей Физической подготовленности.

- 1) бег на 30м, 100м. (секунды)
- 2) челночный бег 3* 10 м. (секунды)
- 3) прыжок в длину с места, (сантиметры)
- 4) наклон вперед из положения стоя, (сантиметры)
- 5) кросс 2000м (дев.), 3000м (мал), (минуты-секунды)
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девочки), (кол-во раз)
- 7) поднимание туловища из положения лежа, (кол-во раз)
- 8) метание набивного мяча из положения сидя (1-3кг.). (сантиметры)
- 9) высота подскока (по прибору Абалакова). (сантиметры)

Тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности.

- 1) нижняя прямая подача мяч по зонам.
- 2) верхняя прямая подача по зонам.
- 3) прием мяч снизу.
- 4) прием мяча с верху
- 5) нападающий удар по зонам.
- 6) передача мяча снизу.
- 7) передача мяча с верху.